

Jadłospis przedszkole 66

17-21.02.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek szczypiorkowy (30 g), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, zacierka pszenna, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Indyk w sosie śmietanowo - brokułowym(indyk b/k, śmietanka słodka, brokuły, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól) (80 g), bulgur(100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Mandarynka, biszkopty(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica drobiowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), kawa z mlekiem 2% (200 ml) Zdrowa przekąska – słupki marchewki(40 g)
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Rumsztyk wieprzowy(szynka b/kości, mąka pszenna, jajko , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, majonez (jajka), olej roślinny, sok z cytryny, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chałka(mąka pszenna, jajka, mleko) z masłem , sok jabłkowy b/cukru(150 ml)
Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (150 ml), chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem(porcja rosółowa, kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczone palki z kurczaka (palka z kurczaka, cebula, papryka, marchew, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki (100 g), sałatka z buraków(buraki, cebula, papryka, olej roślinny, sok z cytryny, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Galaretka malinowa(maliny, żelatyna, woda, miód), banan 1/2 szt.
Czwartek	Śniadanie	Humus naturalny(ciecierzyca , suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól)(30 g), kajzerka(mąka pszenna), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa selerowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, ziemniaki, śmietana 22% , mleko , oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Makaron z twarogiem i polewą jogurtowo-borówkową(makaron(mąka pszenna), ser twarogowy, śmietana, jogurt , wanilia, borówki)2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), kielbasą żywiecką, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo z sosem szczypiorkowym(mleko), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), chleb wiejski (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska- banan (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, oliwa z oliwek, ryż, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Paluszki rybne(filet miruny (ryby)), bułka tarta pszenna , olej roślinny, sól) 3 szt., ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej(kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, sól) (70 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Maślanka truskawkowa, wafle kukurydziane(30 g)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe Wszystkie napoje słodzone maksymalnie 4 g / 200 ml

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

* Tłustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.